

ジスタス美里 11月3日(火)文化の日

営業時間9:00~22:00(最終チェックイン21:40)

	プール	スタジオ	ゴルフ
9:30			
10:00		10:00~11:00	
10:30		ピラティス ★★★ 宮城	
11:00			
11:30		★12:00~13:00	
12:00		 ZUMBA ズンバ★★★★★ RIRI 	
12:30			
13:00	13:15~14:00	■13:15~14:00	
13:30	 アクア ZUMBA Tomo VR	 リージャム ★★★★ KU-NI 	
14:00		14:15~15:15	
14:30		 ZUMBA ズンバゴールド ★★ KU-NI 	
15:00			
15:30		15:25~15:45 ストレッチポール	←定員30名
16:00		16:00~17:00	
16:30		コアコンディショニング ★★★ SUMIRE	
17:00		■17:15~18:00	
17:30		 リトモス ★★★★ 末吉	
18:00			
18:30	18:30~19:15		
19:00	 アクア ZUMBA ちかこ		
19:30			